

УДК 37.037:796.012.412.7-053»465.00/.07»  
ББК 4410.055

ГСНТИ 14.23.05

Код ВАК 13.00.01

**Пушкарева Инна Николаевна,**

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26, к. 257; e-mail: inna.ru.80@mail.ru.

**Смецкая Кристина Анатольевна,**

доцент кафедры физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26, к. 257; e-mail: kristinasmit@mail.ru.

**Коротких Василий Федорович,**

кандидат педагогических наук, первый заместитель министра физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области; 620004, г. Екатеринбург, ул. Малышева, д. 101; e-mail: ifk@uspu.ru.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** дошкольный возраст; плавание; методы обучения; методические приемы; инновация; инновационные методы; модульное оборудование.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается внедрение инновационных технологий в методику начального обучения плаванию детей дошкольного возраста с учетом их психофизиологических особенностей. Купание, игры и развлечения на воде – являются одним из самых полезных видов физических упражнений, которые способствуют оздоровлению детей: укрепляют их нервную систему, мышечный каркас и способствуют развитию опорно-двигательного аппарата и умению им управлять. Поэтому в детском саду, на занятиях плаванием, оздоровительная направленность является приоритетной. Авторы данной статьи рассматривают бассейн как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДОУ. В связи с этим ими предложена методика обучения плаванию через образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений, способствующие созданию реальных представлений о подлежащем выполнению упражнений и облегчению овладения ими. Для более эффективного обучения плаванию, как отмечают авторы, необходимо применять инновационные методы (элементы йоги на занятиях по физической культуре в детском саду, использование музыкально-ритмических упражнений при обучении плаванию, фанк-аэробика) и модульное оборудование, способствующее созданию эмоционального фона занятия, интереса, желания у детей дошкольного возраста преодолевать возникающие трудности и получения удовольствия от этого.

**Pushkaryova Inna Nikolaevna,**

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of the Department of Theory of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**Smetskaya Kristina Anatolyevna,**

Associate Professor of the Department of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**Korotkikh Vasily Fedorovich,**

Candidate of Pedagogy, First Deputy of Minister of Physical Culture, Sport and Youth Policy of Sverdlovsk Region.

## **INNOVATIVE METHODS IN THE PROSSES OF TRAINING CHILDREN OF PRE-SCHOOL AGE TO SWIM**

**KEY WORDS:** preschool age; swimming; method of teaching; teaching technique; innovation; innovative methods; modular equipment.

**ABSTRACT.** This article studies the introduction of innovative technology in the methodology of the first-level teaching of pre-school age children to swim with regard to their psycho-physiological characteristics. Bathing, games and water-based entertainment are among the healthiest types of physical exercises improving children's health: strengthening their nervous and muscular system, improving their musculoskeletal apparatus and learning to operate it. Therefore, the recreational nature is the first priority at swimming trainings in kindergartens. The authors of this article regard the swimming pool as one of the most important treatment in the unified health-improving system of children in a preschool institution. Relatively, the authors have offered a teaching methodology for teaching to swim by means of figurative comparison in names and explanations of exercises, which helps better understanding of the task and thus make the process of training easier. As authors note to make swimming trainings more efficient, it is necessary to apply innovative methods (elements of yoga at physical training in kindergartens, rhythmic exercises at swimming trainings, funk-aerobics) and modular equipment, contributing to creation of positive emotional atmosphere of a training, raising interest and desire for overcoming the difficulties and enjoying the process by the children.

**Ф**изическое развитие детей дошкольного возраста является основой разностороннего развития.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по

формированию здоровьесбережения, и, как отмечают исследователи, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенство-

вания и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Одним из важнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием. Купание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, способствующих оздоровлению детей, укреплению их нервной системы. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В связи с этим основными задачами процесса обучения становятся:

- формирование навыков плавания;
- воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека;
- укрепление и охрана физического здоровья детей.

Прежде чем перейти непосредственно к раскрытию практической работы инструктора по физической культуре необходимо остановиться на таких понятиях, как «метод» и «инновации».

Под методами часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования.

Термин «инновация» впервые появился в научной литературе в XIX в. и означал введение некоторых элементов одной культуры в другую. Такое его значение сохранилось до сих пор в этнографии. Педагогические инновационные процессы стали предметом специального изучения ученых примерно с конца 50-х годов XX в. на Западе и в последнее десятилетие XXI в. в нашей стране. Стоит отметить, что на сегодняшний день, несмотря на активное изучение этого феномена, в специальной литературе наблюдается путаница в таких понятиях, как «новое», «новшество», «инновация», «инновационный процесс», которые не так просты и однозначны, как это может показаться на первый взгляд.

Инновация – это нововведение. В научной литературе нововведение определяется как целенаправленное изменение, вносимое в среду внедрения новые стабильные элементы (новшества), вызывающие переход системы из одного состояния в другое. Любое нововведение связано с обновлением. Однако не все новое дает везде и всегда положительный результат в силу следующих причин:

- новое не всегда является средством решения актуальных для конкретного учреждения задач;

- каждое новое средство рождается во вполне конкретных условиях и ориентировано на решение вполне определенных педагогических задач, которые могут не совпадать с личными вкусами и интересами руководителей учреждения;

- каждое новое педагогическое средство имеет технологическую сторону, связанную со спецификой его использования, и личностную, позволяющую специалисту и руководителю учреждения путем проявления своих индивидуальных качеств (профессиональной подготовленности, коммуникативности, эмоциональности, обаяния и др.) влиять на эффективность его освоения.

В детском саду, на занятиях плаванием, оздоровительная направленность является приоритетной и, решая главную задачу – обеспечение полноценного физического развития детей, мы поставили перед собой цель – оптимально увеличить степень оздоровления воспитанников, рассматривая бассейн как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДОУ.

*Плавание рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента:* задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание. Для его приобретения применяется метод многократного повторения плавательных упражнений в воде, представляющий собой соединение изученных упражнений.

Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические. Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с детьми младшего дошкольного возраста словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания: необходимо использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы – это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

В данной иерархии методов обучения плаванию ведущее место занимает игровой метод. Игры, как правило, должны содержать ранее разученные детьми элементы

плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения. В обучении должны быть использованы простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме, назначению. Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии нужно предлагать им выполнять разнообразные упражнения.

Все разучиваемые детьми упражнения, движения должны быть показаны инструктором по физической культуре. Показ надо осуществлять в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде).

Ознакомление с новым учебным материалом необходимо проводить на суше, поскольку, во-первых, время пребывания детей в воде ограничено, во-вторых, водная среда чрезвычайно их возбуждает, что приводит к рассеиванию внимания и восприятия незнакомого материала. Но не стоит забывать, что злоупотребление большим количеством упражнений на суше влечет за собой снижение внимания, поэтому целесообразно предлагать детям 2–3 упражнения, а затем заниматься с ними в воде.

Итак, инновационными методами, применяемыми в детском саду для занятий на суше, являются:

- элементы йоги на занятиях по физической культуре детей дошкольного возраста (детская йога отличается тем, что все упражнения выполняются в игровой форме);
- музыкально-ритмические упражнения в обучении плаванию дошкольников; ритмика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоциональную ритмическую музыку; систематические занятия ритмикой повышают двигательную активность детей, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности, помогают ориентироваться в пространстве;
- фанк-аэробика – для этого вида занятий характерна особая техника движений: пружинящая ходьба, более свободная пластика рук, акцентируется на танцевальности и эмоциональности движений.

В детском саду на занятиях по обучению плаванию детей дошкольного возраста помимо стандартного спортивного оборудования используется модульное оборудование, способствующее привлечению вни-

мания детей, созданию эмоционального фона занятия и интереса к ним, а также желания преодолевать возникающие трудности и получения удовольствия. С этой целью используется значительное количество разнообразных упражнений на модулях, которые дают возможность правильно ощутить положение головы, рук, движения в тазобедренном суставе.

*Такое оборудование:*

- стимулирует и обогащает двигательную деятельность детей;
- развивает и совершенствует движения;
- позволяет решать на занятии самые разнообразные задачи;
- способствует выработке чувства равновесия и правильной осанки;
- помогает детям приобретать уверенность и самостоятельность.

Особенно важен при обучении плаванию показ упражнений, проводимых в воде. Не всегда дети сразу усваивают правильное выполнение нового движения, поэтому его нужно демонстрировать по многу раз как на одном, так и на протяжении нескольких занятий.

Лучше всего показывать упражнения непосредственно перед их выполнением, совершая все движения правильно, четко, легко, без напряжения. Показ обязательно должен сопровождаться доступными для детей в виде рассказа, беседы, объяснения, своевременного замечания, которые стимулируют целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Большое место в мышлении ребенка занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться, они помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им. Естественно, образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

Инструктор по физической культуре использует в своей работе такие методы при обучении детей дошкольного возраста плаванию, как: аквааэробика, гидроаэробика, гидропластика, фигурное плавание, синхронное плавание.

Аквааэробика – это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.

Под гидроаэробикой мы понимаем выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики и хореографии.

Гидропластика позволяет выполнять движения в воде более медленно, плавно и ритмично.

Фигурное плавание представляет собой составленные из элементов хореографии комплексы с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде.

Синхронное плавание – один из видов сорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Подобраны иллюстрации, схемы построения воспитанников во время музы-

кально-ритмических упражнений на воде, а также фотографии детей, выполняющих различные упражнения.

Данные методы обучения плаванию вы сможете сегодня увидеть в процессе проведения физкультурного занятия в бассейне с детьми 7-го года жизни.

Результаты проводимой нами работы свидетельствуют о том, что объем физических нагрузок и последующее их увеличение и усложнение под силу детям и помогают приобрести уверенность в своих силах и развивают плавательные навыки детей.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева О. И., Григорьев В. И. Теоретико-методические основы подготовки пловца в вузе : учебное пособие // Теория и практика физической культуры. 2003.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М. : Физкультура и спорт 1988.
3. Булгакова Н. Ж. Плавание. М. : Физкультура и спорт, 2001.
4. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. М. : Астрель, 2002.
5. Ваньков А. А. Плавание в комплексе ГТО. М. : Физкультура и спорт, 1960.
6. Водные виды спорта. М. : Академия, 2003.
7. Запорожец А. В. Развитие восприятия и деятельность. Вопросы психологии. 1967. №1.
8. Кашкин Д. А. Плавание: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2004.
9. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. М. : Академия, 2000.
10. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аквэробика. М. : Федерация аэробики России, 2001.
11. Лоуренс Д. Аквэробика. Упражнения в воде / пер. с англ. А. Озерова. М. : Фарм-пресс, 2000.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М. : Физкультура и спорт, 1991.
13. Насонова Л. П. Приглашение на акваденс: водная гимнастика для всех // Физкультура и спорт. 1995. №6. С. 10–15.
14. Обучение физическим упражнениям и плаванию детей с рождения до 3 лет : методическое пособие / под ред. И. М. Харитоновой. Екатеринбург, 1992.
15. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2000.
16. Полухина Т. Г. Содержание занятий аквааэробикой с применением оборудования. М., 2003.

### LITERATURE

1. Alekseeva O. I., Grigor'ev V. I. Teoretiko-metodicheskie osnovy podgotovki plovtsa v vuze : uchebnoe posobie // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2003.
2. Bal'sevich V. K. Fizicheskaya kul'tura dlya vsekh i dlya kazhdogo. M. : Fizkul'tura i sport 1988.
3. Bulgakova N. Zh. Plavanie. M. : Fizkul'tura i sport, 2001.
4. Bulgakova N. Zh. Poznakom'tes' – plavanie. M. : Astrel', 2002.
5. Van'kov A. A. Plavanie v komplekse GTO. M. : Fizkul'tura i sport, 1960.
6. Vodnye vidy sporta. M. : Akademiya, 2003.
7. Zaporozhets A. V. Razvitie vospriyatiya i deyatel'nost'. Voprosy psikhologii. 1967. №1.
8. Kashkin D. A. Plavanie: primernye programmy sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva. M. : Sovetskiy sport, 2004.
9. Kofman L. B. Nastol'naya kniga uchitelya fizicheskoy kul'tury. M. : Akademiya, 2000.
10. Lisitskaya T. S., Sidneva L. V. Akvaerobika. M. : Federatsiya aerobiki Rossii, 2001.
11. Lourens D. Akvaerobika. Uprazhneniya v vode / per. s angl. A. Ozerova. M. : Farm-press, 2000.
12. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. M. : Fizkul'tura i sport, 1991.
13. Nasonova L. P. Priglasenie na akvadens: vodnaya gimnastika dlya vsekh // Fizkul'tura i sport. 1995. №6. S. 10–15.
14. Obuchenie fizicheskim uprazhneniyam i plavaniju detey s rozhdeniya do 3 let : metodicheskoe posobie / pod red. I. M. Kharitonova. Ekaterinburg, 1992.
15. Plavanie / pod red. V. N. Platonova. Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2000.
16. Polukhina T. G. Soderzhanie zanyatiy akvaerobikoy s primeneniem oborudovaniya. M., 2003.

Статью рекомендует канд. филол. наук, доцент Ю. Р. Тагильцева.